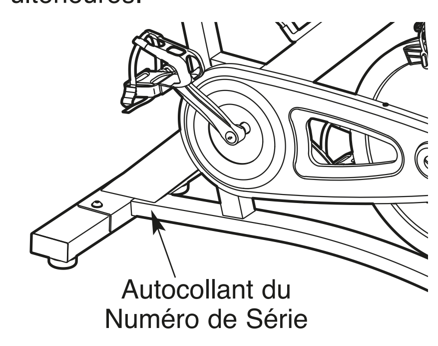


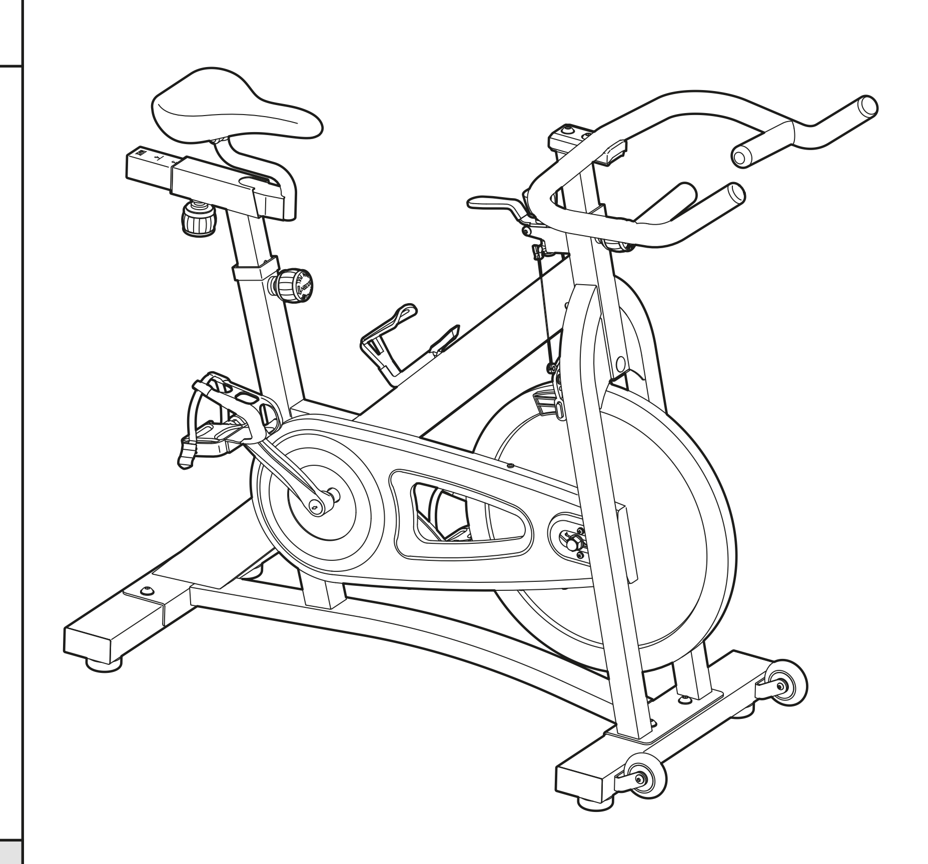
390 SPX

Nº. du Modèle PFEVEX74712.0
Nº. de Série ___________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

0811.98.00.11

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

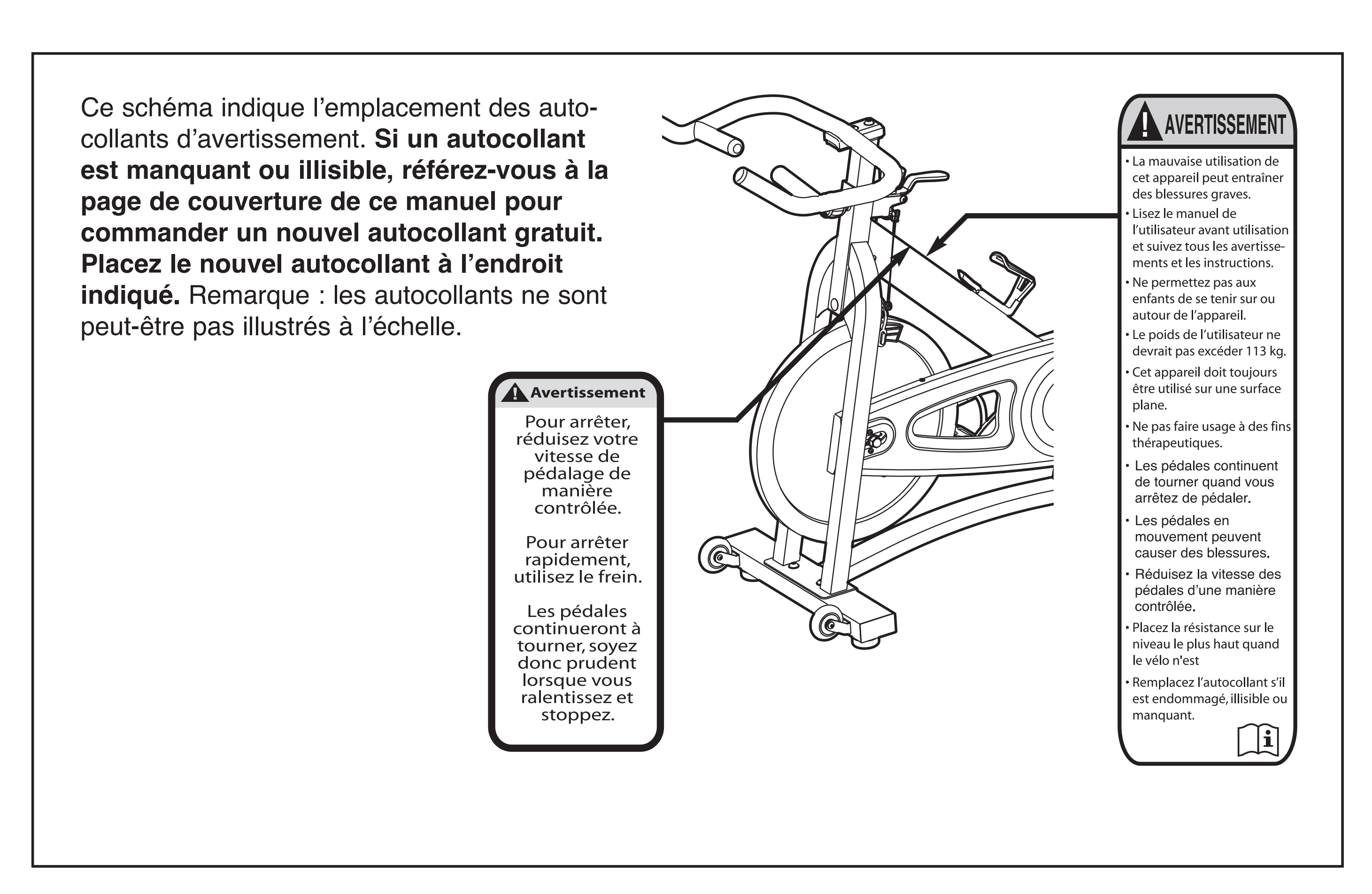
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT 4
ASSEMBLAGE.. 5
UTILISATION DU VÉLO. 8
MESUREZ VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE. 9
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE 10
MAINTENANCE ET DEPANNAGE.. 11
CONSEILS DE MISE EN FORME. 12
SCHEMA DETAILLE. 13
LISTE DES PIÈCES 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.. . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo d'appartement avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des antécédents médicaux.

2. L'utilisation du vélo d'appartement doit strictement respecter les instructions de ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'appartement ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo d'appartement est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo d'appartement doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo d'appartement, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo d'appartement à tout moment.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo d'appartement.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo d'appartement ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo d'appartement, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon.

11. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Ralentissez votre cadence de pédalage progressivement.

12. Pour immobiliser rapidement le volant, abaissez le levier de freinage.

13. La posture à adopter sur le vélo d'appartement est « dos plat » ; ne vous penchez pas vers l'avant.

14. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

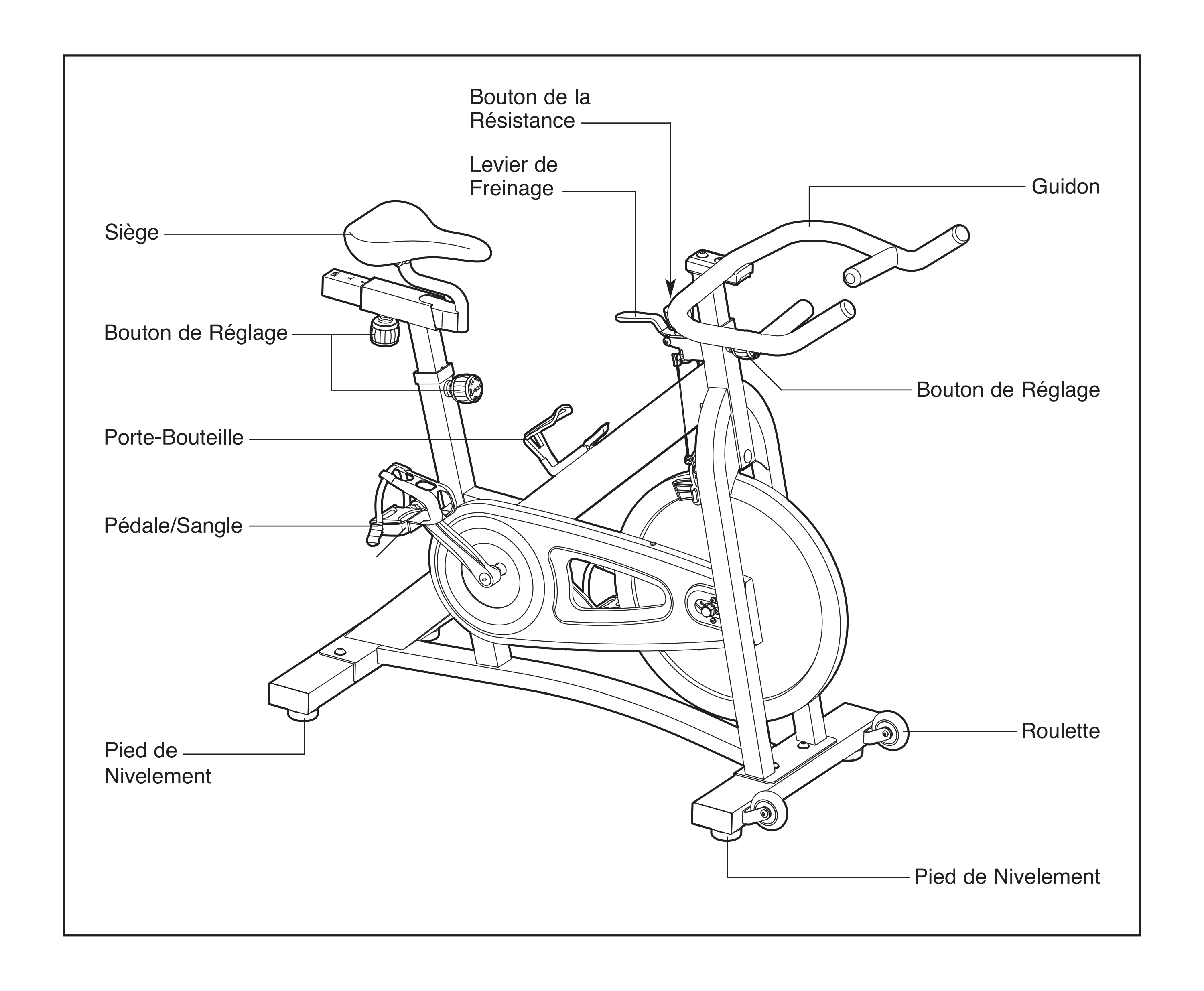
CONSERVEZ CE MANUEL

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le nouveau vélo d'exercice PROFORM® 390 SPX. Le vélo est un exercice efficace pour renforcer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier les muscles de votre corps. Le vélo d'exercice 390 SPX offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma cidessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L’assemblage requiert la participation de deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.

En plus du ou des outils inclus, l’assemblage requiert une clé à molette et un tournevis à pointe cruciforme .

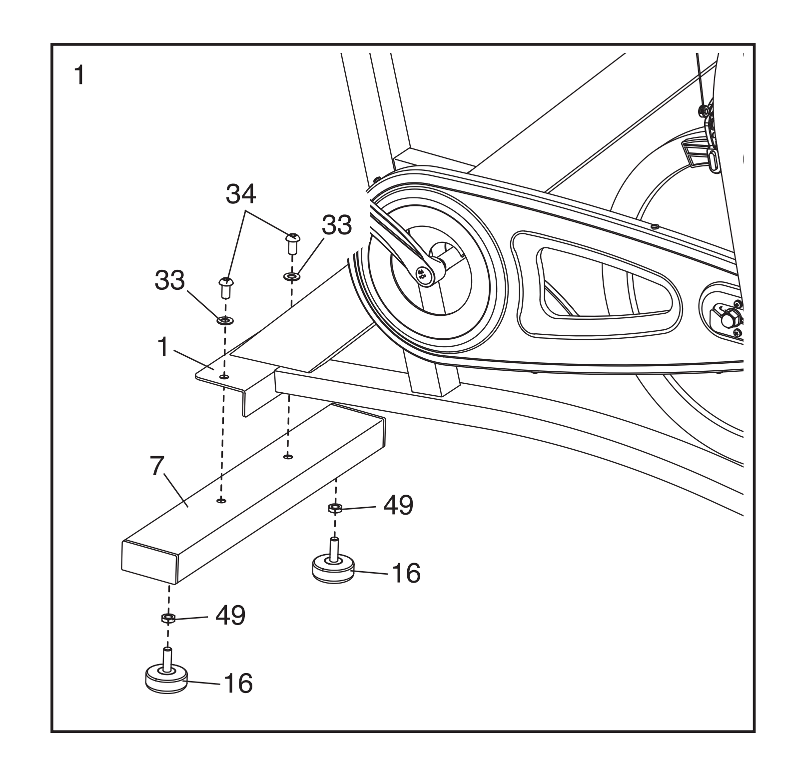
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans la trousse de quincaillerie, vérifiez qu’elle peut être déjà fixée.

1. Retirez les deux vis, les deux rondelles et le support d'emballage (non illustré) de l'arrière du Cadre (1). Jetez les vis, les rondelles et le support d'emballage.

   Identifiez le Stabilisateur Arrière (7), lequel est dépourvu de roulettes.

   Vissez deux Écrous Hexagonaux M10 (49) sur deux Pieds de Nivellement (16). Ensuite, vissez les Pieds de Nivellement dans le dessous du Stabilisateur Arrière (7).

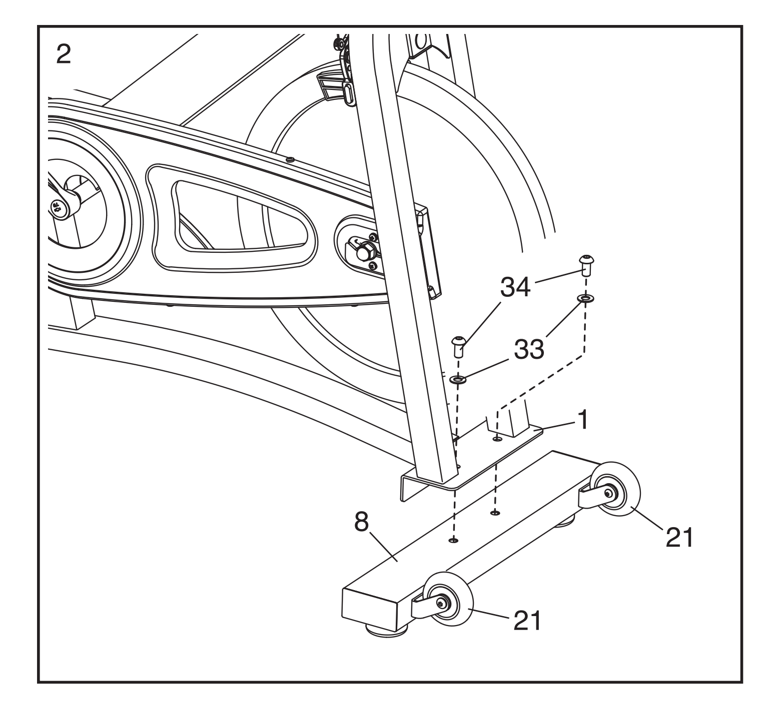
   Fixez le Stabilisateur Arrière (7) au Cadre (1) à l’aide de deux Vis M10 x 25 mm (34) et deux Rondelles M10 (33).



2. Retirez les deux vis, les deux rondelles et le support d'emballage (non illustré) de l'avant du Cadre (1). Jetez les vis, les rondelles et le support d'emballage.

   Orientez le Stabilisateur Avant (8) de sorte à situer les Roulettes (21) dans la position indiquée.

   Fixez le Stabilisateur Avant (8) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (34) et deux Rondelles M10 (33).

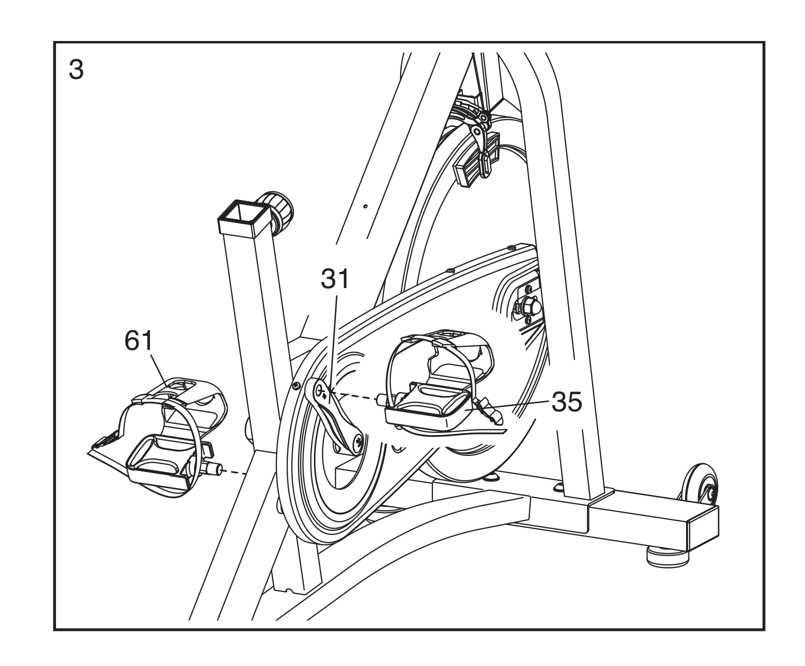


Identifiez la Pédale Droite (35), qui est marquée d'un « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite (35) dans *le sens horaire* à l'intérieur du Bras du Pédalier Droit (31).

Vissez la Pédale Gauche (61) dans *le sens antihoraire* à l'intérieur du Bras du Pédalier Gauche (non illustré).

IMPORTANT : Serrez les deux Pédales (35, 61) aussi fermement qu'il est possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales.

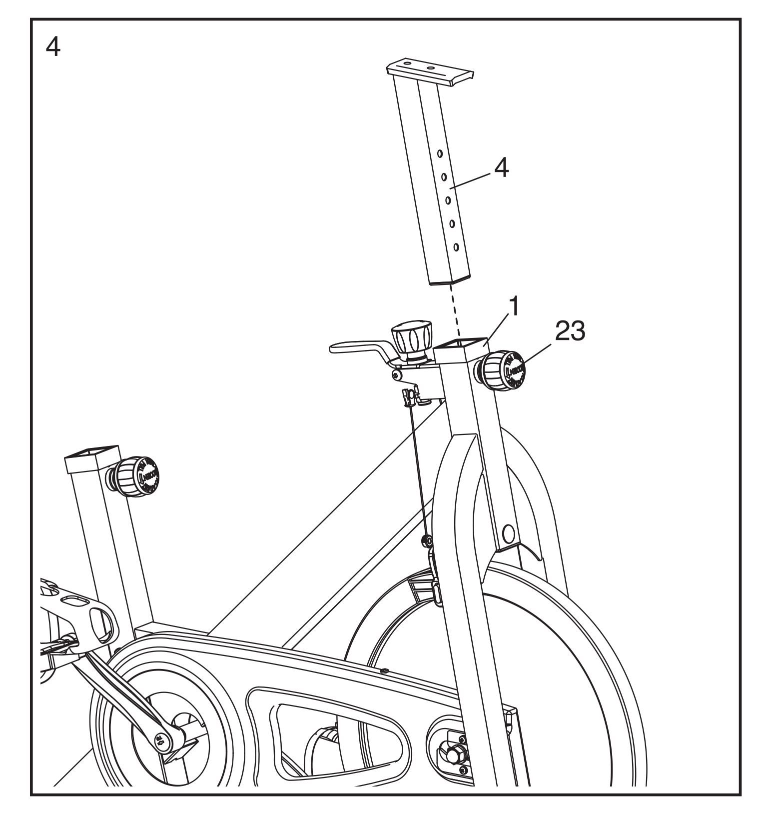


Orientez le Montant du Guidon (4) tel qu'il est indiqué.

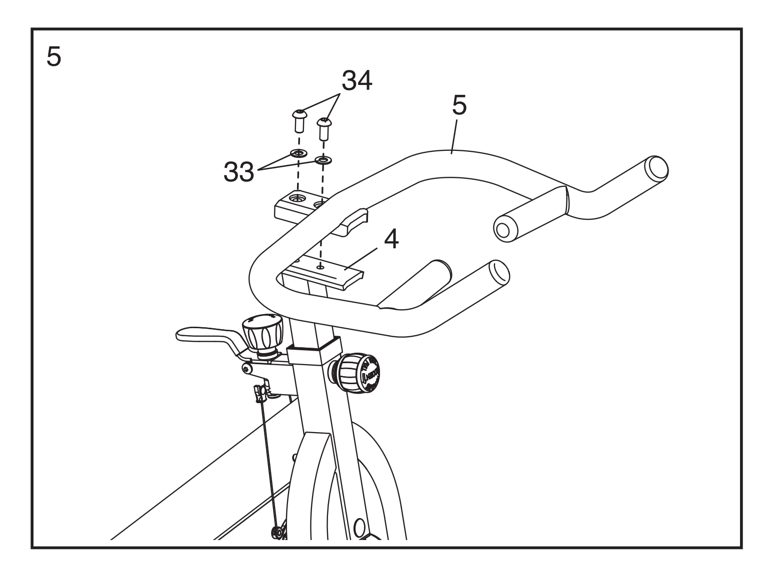
Localisez le Bouton de Réglage (23) à l'avant du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, introduisez le Montant du Guidon (4) à l'intérieur du Cadre.

Déplacez le Montant du Guidon (4) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton de Réglage (23) afin qu'il pénètre un orifice de réglage du Montant du Guidon et resserrez ensuite le Bouton de Réglage.

Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Guidon (4) afin d'assurer que le Bouton de Réglage (23) est fermement engagé dans un orifice de réglage du Montant du Guidon.



Fixez le Guidon (5) au Montant du Guidon (4) à l’aide de deux Vis de M10 x 25mm (34) et deux Rondelles M10 (33).

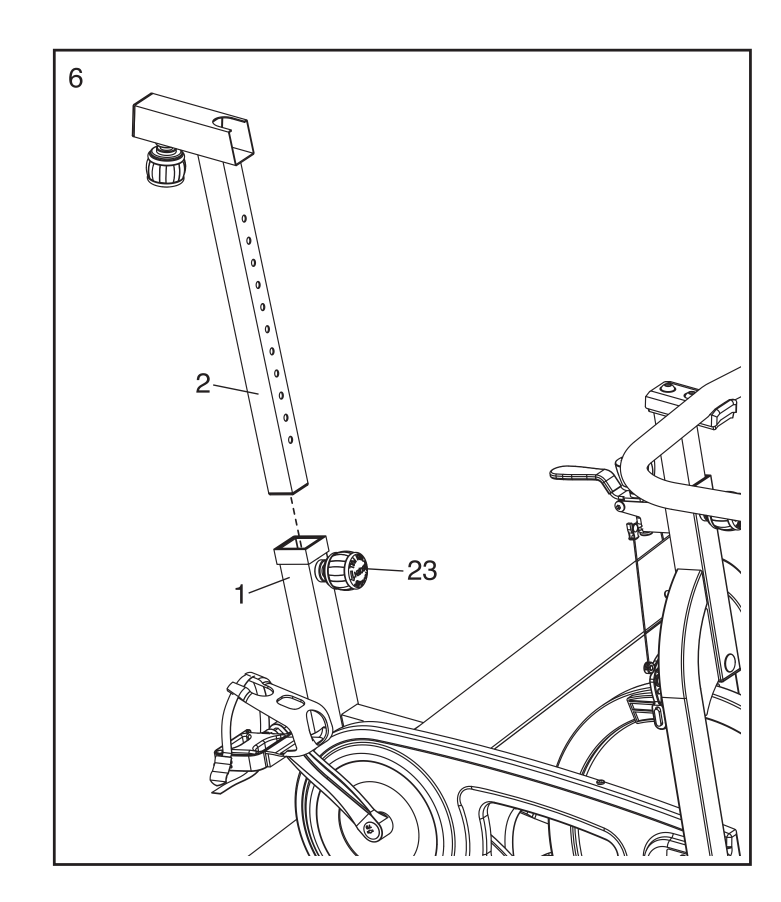


6. Orientez le Montant du Siège (2) tel qu'il est indiqué.

   Localisez le Bouton de Réglage (23) à l'arrière du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Puis, enfoncez le Montant du Siège (2) dans le Cadre.

   Déplacez le Montant du Siège (2) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton de Réglage (23) afin qu'il pénètre un orifice de réglage du Montant du Siège et resserrez ensuite le Bouton de Réglage.

   Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège (2) afin d'assurer que le Bouton de Réglage (23) est fermement engagé dans un orifice de réglage du Montant du Siège.



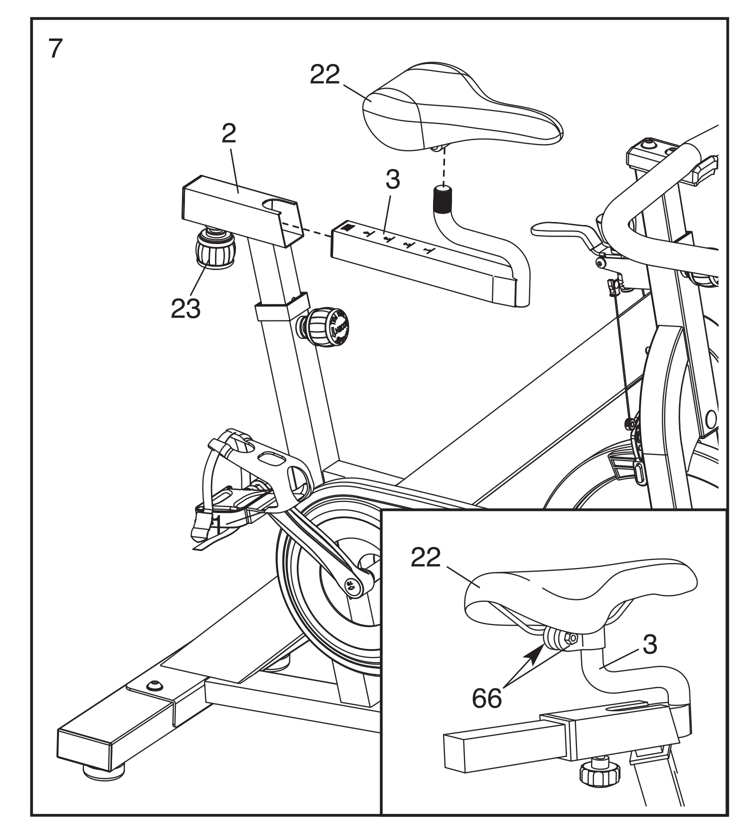
7. Orientez le Siège (22) et le Curseur du Siège (3) comme il est indiqué.

   Reportez-vous au schéma encadré. Fixez le Siège (22) au Curseur du Siège (3) à l'aide de deux Écrous Hexagonaux M8 (66). **Assurez-vous que le nez du Siège pointe droit vers l'avant avant de serrer les Écrous Hexagonaux.**

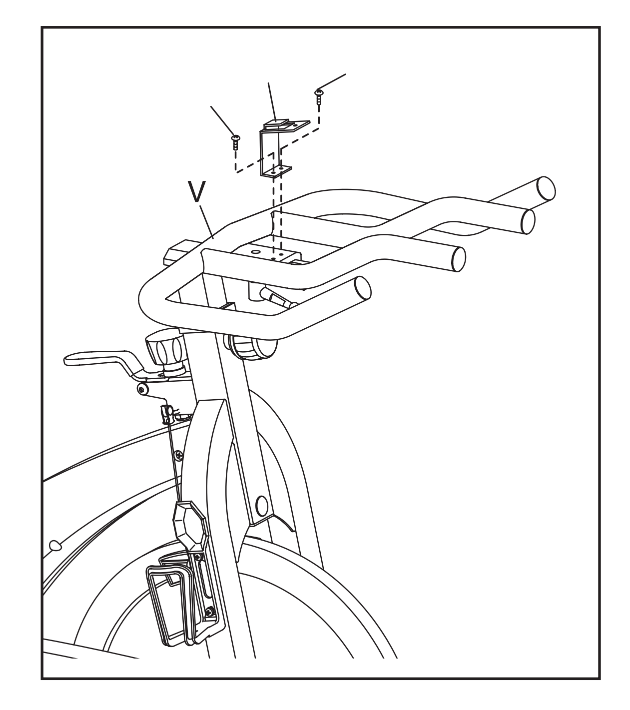
   Localisez le Bouton de Réglage (23) du Montant du Siège (2). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers le bas. Ensuite, installez le Curseur du Siège (3) dans le Montant du Siège.

   Glissez le Curseur du Siège (3) à la position voulue et relâchez ensuite le Bouton de Réglage (23) afin qu'il pénètre l'un des orifices de réglage du Curseur du Siège et resserrez ensuite le Bouton de Réglage.

   Assurez-vous que le Bouton de Réglage (23) est fermement engagé dans un orifice de réglage du Curseur du Siège (3).



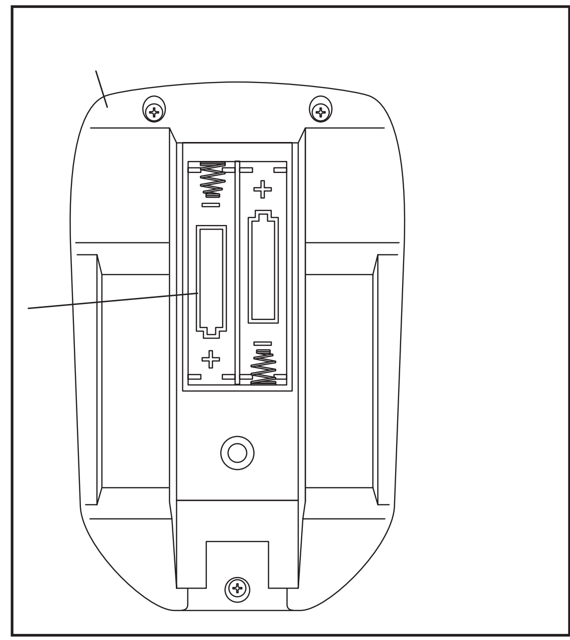
8 - Attachez le support de console (78) sur le guidon (5) avec deux vis (76).



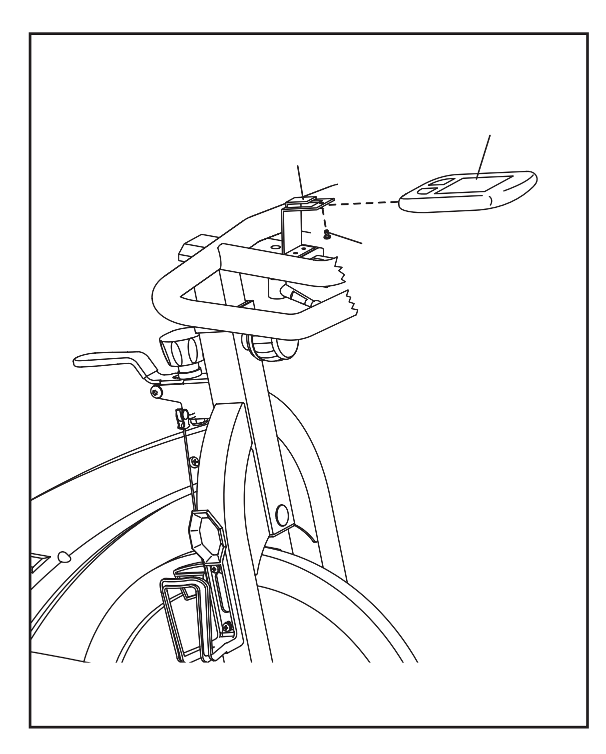
9 - La console (75) nécessite 2 piles AAA (non incluses); les piles alcalines sont recommandées.

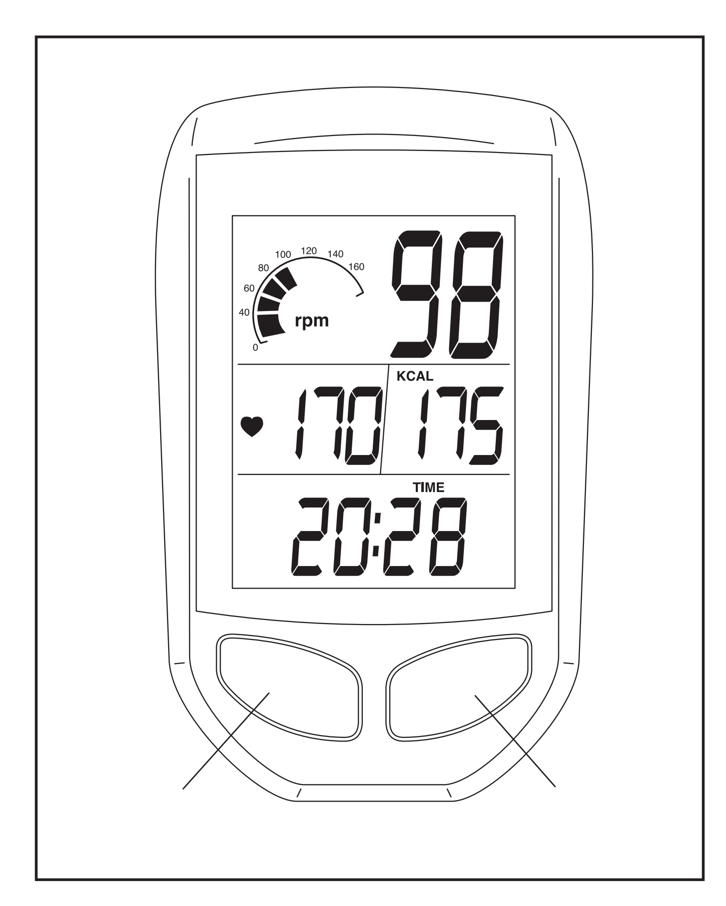
IMPORTANT: Si la console est exposée à de basses températures, laissez-la se réchauffer à température ambiante avant d'insérer les piles sinon vous risqueriez d'endommager l'affichage de la console ou certains composants électroniques.

Retirez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de la console (75), et insérez les piles. Assurez-vous que les piles soient mises en place comme indiqué sur le schéma. Enfin, remettez le couvercle du compartiment à pile.



10 - Attachez la console (75) sur le support de console (78) avec une vis (77).





CARACTÉRISTIQUE DE LA CONSOLE

La console offre une sélection de caractéristiques qui vous apporteront un retour immédiat sur votre exercice et vous permettront d'avoir un entraînement des plus efficaces.

La console permet également de personnaliser les réglages sélectionner un système de mesure où entrer les informations de l'utilisateur avant l'exercice.

Pour personnaliser les réglages de la console voir les instructions à droite. Pour régler l'horloge voir page 11. Pour utiliser la console voir page 11

Avant d'utiliser la console, prenez soin que les batteries sont installées dans la console. Si il y a une feuille de plastique sur l'affichage, enlever le plastique.

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Allumez la console

Appuyer sur n'importe quel bouton pour démarrer la console

2. Entrez dans le mode de réglage

Tout d'abord appuyez sur le bouton gauche de manière répétée afin que le mot SPEED apparaisse en bas de l'affichage.

Ensuite, appuyez et maintenez appuyer le bouton droit durant plusieurs secondes pour entrer dans le mode de réglage.

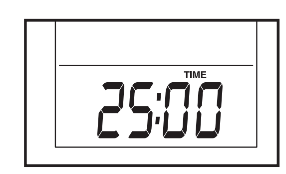
Note : la console sortira du mode de réglage automatiquement si après plusieurs secondes vous n'avez appuyé sur aucun bouton.

3. Régler un objectif temps si vous le souhaitez

Quand vous entrez dans le mode de réglage, les minutes positionnées sur le pas de l'affichage clignoteront.



Pour régler un objectif temps, de manière répétée appuyer sur le bouton droit, pour sélectionner le nombre de Minutes.



Pour sélectionner rapidement un objectif temps, appuyez et maintenez appuyer le bouton.

Notez : vous pouvez régler 1 objectif temps entre 1 et 99 minutes.

Notez : si vous réglez 1 objectif non, le bas de l'affichage comptera à rebours le temps restant de votre entraînement.

Appuyer sur le bouton gauche pour accéder aux prochains réglages.

4. Entrez votre genre si vous le désirez.

Un symbole clignotera sur le bas de l'affichage

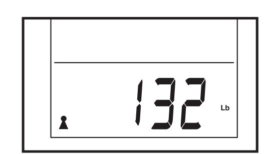


Appuyer sur le bouton droit de manière répétée pour sélectionner le symbole qui représente votre sexe.
Appuyez sur le bouton gauche pour accéder au prochain réglage.

6. Sélectionnez votre unité de mesure.

La console peut afficher votre vitesse distance et poids dans les standards métriques.

Les lettres Lb (standard) ou Kg (metric) clignoteront sur le bas de l'affichage pour indiquer dans quelle unité de mesure vous vous trouvez.



Appuyez manière répétée sur le bouton droit pour sélectionner votre unité de

Appuyez sur le bouton gauche pour accéder au prochain réglage.

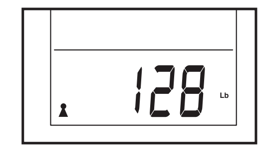
7. Entrez votre poids si vous le désirez

Un réglage du poids clignotera sur le bas de l'affichage.

Appuyer sur le bouton droit de manière répétée pour sélectionner votre poids.



Pour le sélectionner rapidement, maintenez appuyé le bouton droit.



Notez : **Vous pouvez sélectionner votre poids entre 20 et 180 Kg mais le poids maximum pour utiliser ce vélo est de 115 Kg.**

8. Sortir du mode régalge à tout moment.

La console sortira automatiquement du mode de réglage après plusieurs secondes passées sans appuyer sur des boutons.

Notez : Pour avancer plus rapidement d'un réglage à l'autre, le appuyer directement sur le bouton gauche.

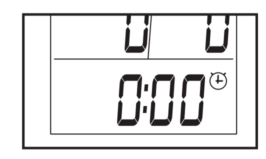
COMMENT RÉGLER L'HORLOGE

1. Allumez la console

Appuyer sur n'importe quel bouton pour démarrer la console

2. Entrer dans le mode horloge.

Tout d'abord appuyer sur le bouton gauche de manière répétée afin que le symbole horloge apparaisse en bas de l'affichage.

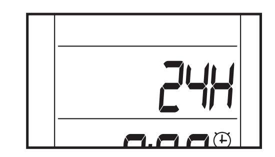


Ensuite, appuyez et maintenez appuyer le bouton droit durant plusieurs secondes pour entrer dans le mode de réglage de l'horloge.

Note : la console sortira du mode de réglage automatiquement si après plusieurs secondes vous n'avez appuyé sur aucun bouton.

3. Changez l'affichage du temps

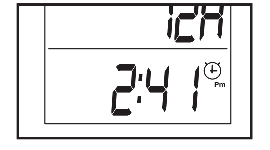
Un symbole temps clignotera sur le milieu du bas de l'affichage.



Appuyez sur le bouton droit de manière répétée pour sélectionner lle format 12H ou 24H.

4. Réglez le temps.

Appuyez sur le bouton gauche pour sélectionner le réglage de l'heure. Les heures cligonteront en bas de l'affichage.



Appuyez sur le bouton droit de manière répété por sélectionner votre heure. **Prenez soin de bien sélectionner le matin avec AM et l'après midi avec PM quand vous sélectionnez l'heure.**

Appuyez sur le bouton gauche pour sélectionner les minutes. Les minutes cligonteront dans le bas de l'affichage.
Appuyez sur le bouton droit de manière répété pour sélectionner vos minutes.

5. Sortir du réglages de l'heure à tout moment.

La console sortira automatiquement du mode de réglage si vous ne touchez pas de boutons après plusieurs secondes.

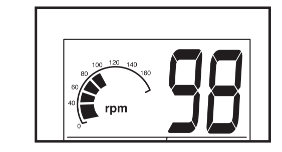
COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1. Allumez la console

Appuyer sur n'importe quel bouton pour démarrer la console

2. Suivez vos progrès sur la console

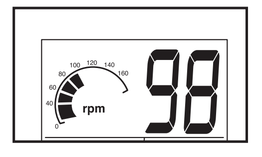
La partie en haut à gauche de l'affichage— Lorsque vous pédalerez, le RPM meter vous indiquera votre vitesse de pédalage en tour par minute. entre 0 et 200 RPM. une barre apparaitra ou disparaîtra par pallier au fur et à mesure que vous changez la vitesse de pédalage.



La partie en haut à droite de l'affichage— Cet affichage vous indiquera la vitesse de pédalage tour par minute. la valeur est compris entre 0 et 240 RP RPM

Notez : quand vous arrêtez de pédaler, cet affichage vous indique la vitesse moyenne (AVG rpm) de faut 11 ans oui à ce votre entraînement
Note: When you stop pedaling, this display shows the average pedaling speed (AVG rpm) for your workout.

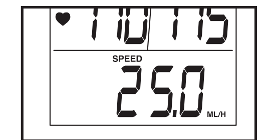
La partie du milieu à gauche de l'affichage— Cet affichage vous indiquera vos pulsations (symbole d'un coeur) battement par minute (bpm) entre 0 et 240 bpm quand l'option existe (disponible uniquement sur les produits compatibles).



La partie du milieu à droite de l'affichage— Cet affichage vous indiquera le nombre approximatif de calories (KCAL) que vous avez brûlés.

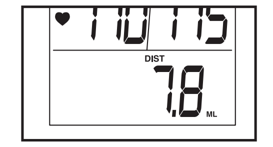
La partie du bas de l'affichage— Cet affichage vous indiquera les informations suivantes durant votre entraînement :

Vitesse (SPEED)—
Cet affichage indique votre vitesse de pédalage en miles (ML/H) ou kilometres par heure (Km/h).

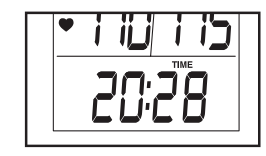


Notez: Quand vous vous arretez de pédaler, cet affichage vousindiquera la vitesse moyenne (AVG SPEED) de votre entraînement.

Distance (DIST)—
Cet affichage indique la distance que vous avez parcourue en miles (ML) ou kilometres (KM).

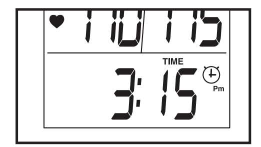


Temps (TIME)—Cet affichage indique le temps restant de votre entraînement dans une gamme comprise entre 0 et 99 minutes.



Notez: Si vous réglez un objectif temps (voir étape 4) l'affichage indiquera le temps restant au lieu du temps qui passe.

Horloge (Symbole d'une horloge)— Cet affichage indique l'heure du jour avec un système de 12 ou 24 heure.



Appuyez sur le bouton gauche de manière répétée jusqu'à ce que l'affichage du bas indique les informations que vous souhaitez voir durant votre entraînement.

Pour remettre à jour l'affichage, appuyez sur le bouton gauche de manière répétée jusqu'à ce que l'affichage du bas indique le mot TIME. Puis appuyez et maintenez appuyez le bouton droit jusqu'à ce que le zéro apparaisse sur l'affichage.

Notez: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètre.
Les lettres ML/H ou KM/H apparaitront sur l'affichage pour vous indiquer dans quelle unité de mesure vous vous trouvez. Pour changer d'untié de mesure, voir l'étape 6 page 10.

4. Régler un objectif temps.

Pour régler un objectif temps. Voir étape 3 en page 9.

Pour remettre à zéro l'objectif temps, appuyez sur le bouton gauche de manière répétée jusqu'à que le mot TIME apparaisse dans le bas de l'affichage.
Puis appuyez et maintenez appuyez le bouton droit jusqu'à ce que le zéro apparaisse sur l'affichage.

Notez: Si vous réglez un objectif temps l'affichage indiquera le temps restant au lieu du temps qui passe.

Qiand vous aurez atteint votre objectif un son retentira sur quelques secondes. Puis la console fera défiler le temps qui passe.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

La console dispose d'un arrêt automatique. Si les pédales ne bougent pas et les boutons ne sont pas pressés pendant quelques minutes, l'appareil s'éteint automatiquement pour éconoomiser les piles.

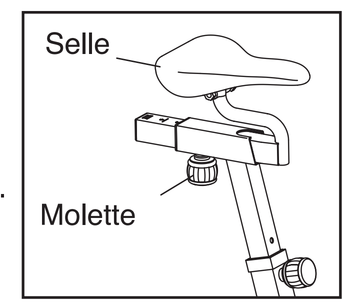
UTILISATION DU VÉLO

REGLAGE DE L ANGLE DE LA SELLE

Vous pouvez régler l'angle de la selle pour un plus grand confort. Vous pouvez également avancer ou reculer la selle. Pour régler la selle, se référer au schéma de l'assemblage, étape 7 page 8. Desserrez les écrous de quelques tours puis inclinez la selle de haut en bas et d'avant en arrière à la position souhaitée. Enfin, resserrez les écrous.

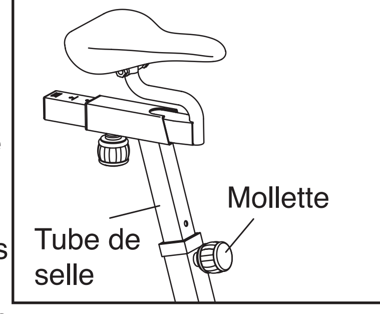
REGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

Pour régler la position horizontale de la selle, desserrez la molette et tirez-la vers le bas. Ensuite, avancez ou reculez la selle puis relâchez la molette dans l'un des trous de réglage. Enfin, resserrez la molette. Assurez-vous que la molette soit bien engagée dans l'un des trous.



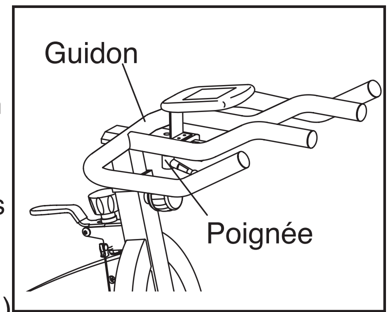
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

Pour que votre entraînement soit efficace, votre selle doit être à la bonne hauteur. Pendant le pédalage, votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale se trouve en position basse. Pour régler la hauteur ou la position latérale de la selle, commencez par desserrer la molette du tube de selle. Tirez ensuite la molette, faites glisser le tube de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez la molette. Déplacez légèrement le tube de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurez que la molette soit correctement engagée dans l'un des trous de réglage du tube. Pour terminer, serrez la molette.



RÉGLAGE DU GUIDON

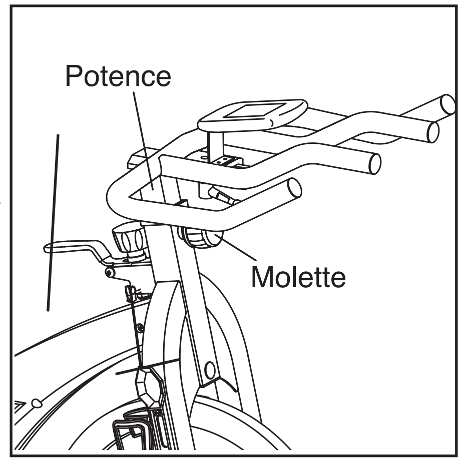
Pour régler le guidon, commencez par desserrer la molette. Faites pivoter le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez la molette.



Note: La poignée (31) fonctionne comme un cliquet. Tournez la poignée dans le sens des aiguilles d'une montre, tirez sur la poignée, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, repoussez-la puis tournez de nouveau la poignée dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette opération jusqu'à ce que la poignée soit correctement serrée.

REGLAGE DE LA POTENCE

Pour régler la hauteur de la potence, desserrez la molette et tirez-la vers vous. Faites pivoter le guidon à la position souhaitée puis relâchez la molette dans un trou de réglage de la potence puis resserrez la molette.

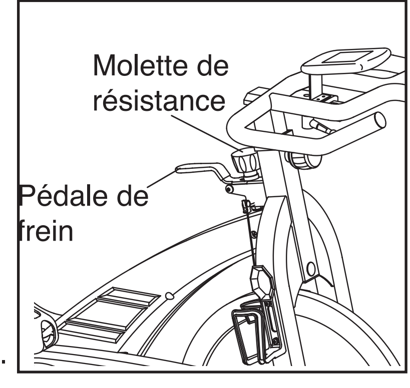


Assurez-vous que la molette soit bien engagée dans l'un des trous.

RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALES

Pour serrer les sangles des pédales (voir schéma page 4), commencez par tirer l'extrémité de chaque sangle pour la faire sortir de la languette de la pédale. Réglez ensuite les sangles sur la position de votre choix, puis enfoncez l'extrémité de chaque sangle sur la languette.

COMMENT REGLER LA RESISTANCE DES PEDALES



Pour augmenter la résistance des pédales, tournez la molette de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre, pour la diminuer, tournez dans le sens inverse. Pour arrêter la roue d'inertie, appuyez sur la poignée de frein, la roue ralentira peu à peu jusqu'à l'arrêt complet.

IMPORTANT: Lorsque le vélo n'est pas utilisé, la molette de résistance doit être serrée à fond.

COMMENT RENDRE LE VELO STABLE

Si le vélo se balance légèrement pendant l'utilisation, tournez l'un des ou les deux molettes de réglage situés sous le stabilisateur avant et arrière (voir schéma page 4) jusqu'à stabilité complète.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION :

• Avant de commencer ce programme d’exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

• Les moniteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne servent qu’à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l’exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d’exercices. Rappelez-vous qu’une bonne alimentation et qu’un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L’ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s’entraîner à une intensité correcte. Le niveau d’intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le pouls qu’il vous faut, trouvez d’abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d’entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d’exercice, votre corps utilise des calories d’hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d’énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d’énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l’intensité de votre entraînement jusqu’à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d’entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L’exercice aérobic requiert de large quantité d’oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l’exercice aérobic, ajustez l’intensité de votre exercice jusqu’à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans votre zone d’entraînement.

GUIDE D’EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d’étirements et d’exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre pouls, ainsi que la circulation pour vous préparer à l’entraînement.

Exercices dans la Zone d’Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l’intensité de vos exercices jusqu’à ce que votre pouls soit dans votre zone d’entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d’exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d’entraînement pendant plus de 20 minutes.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d’étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l’exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu’à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ra-
menez la
plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe.
Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

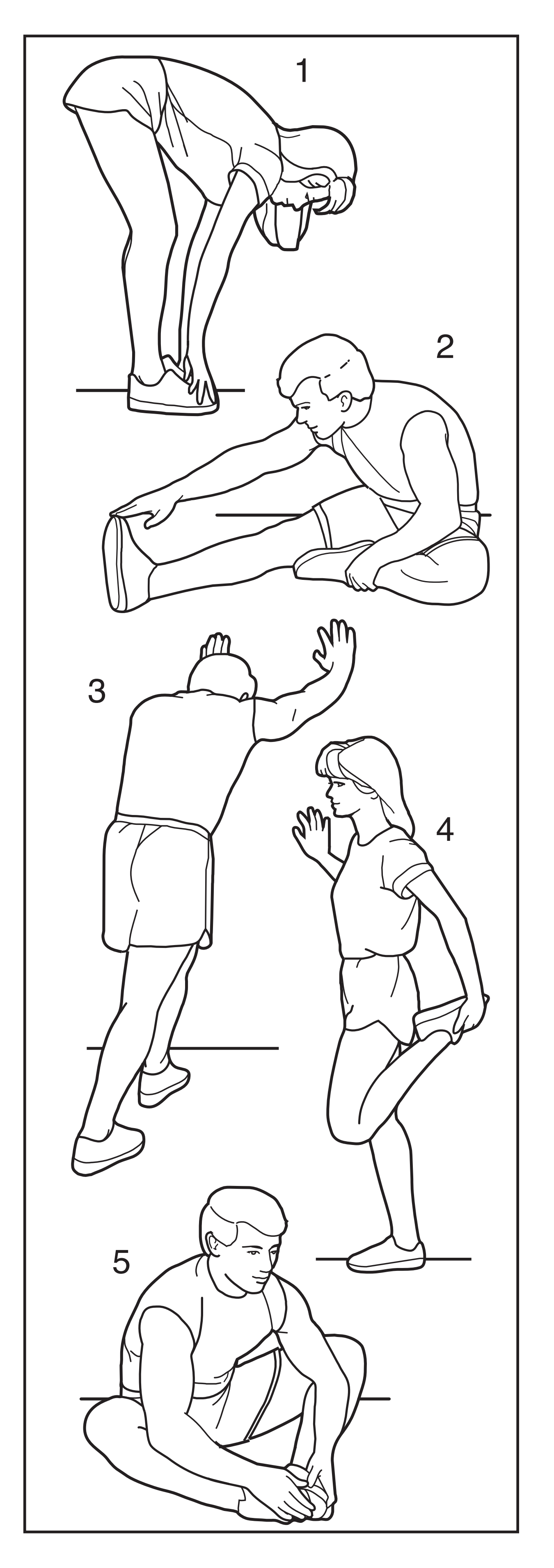
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées :
mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

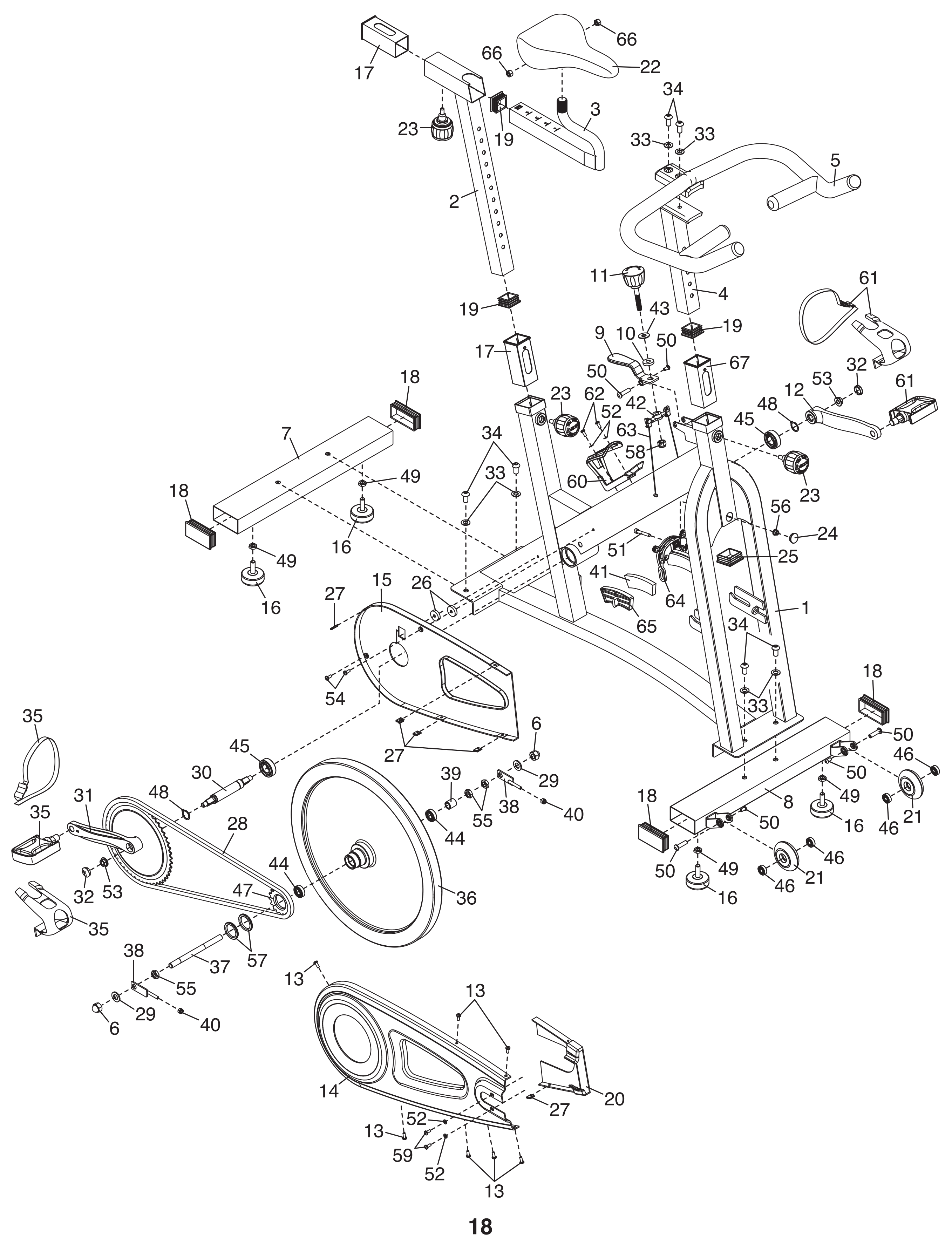
Contrôlez et resserrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'appartement.

Remplacez sans attendre toutes les pièces usées. Pour nettoyer le vélo d'appartement, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux.

Si la console ne s'affiche pas correctement, vous devez régler le petit câble (voir assemblage étape 13 page 10). Faites tourner la roue d'inertie (36) jusqu'à ce que l'aimant (84) soit aligné avec le bout du petit câble (80).Bougez le petit câble (80) de façon à laisser un trou d'environ 3mm entre le petit câble et l'aimant (84).

Important : pour éviter d'endommager la console, celle-ci ne doit jamais entrer en contact avec des liquides ou être exposée directement au rayonnement du soleil.

SCHEMA DETAILLE DU MODÈLE N° PFEVEX74712.0



LISTE DES PIECES—Modele No. PFEVEX74712.0

N°	Description	Qté.
1	Cadre principal	1
2	Tube de selle	1
3	Support de selle	1
4	Potence	1
5	Guidon	1
6	Arbre de tension	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Stabilisateur avant	1
9	Poignée de frein	1
10	Rondelle en feutre	1
11	Molette de résistance	1
12	Carter droit	1
13	Carter gauche	1
14	Carter droit	1
15	Carter gauche	1
16	Roulette de réglage	4
17	Embout de potence	1
18	Embout du stabilisateur	4
19	Bague de la potence	3
20	Carter	1
21	Roulette	2
22	Selle	1
23	Molette de réglage	3
24	Embout du frein	1
25	Embout du cadre	1
26	Bras droit du pédalier	1
27	Embout du pédalier	2
28	Courroie	1
29	Ressort de tension	1
30	Pédalier	1
31	Poignée	1
32	Rondelle de poignée	1
33	Rondelle du stabilisateur	4
34	Vis M10 x 25mm	1
35	Pédale droite	4
36	Roue d’inertie	1
37	Axe de la roue d’inertie	1
38	Poulie	1
39	Tige de la roue d’inertie	1
40	Poulie	1
41	Tampon du frein	2
42	Pince du frein	1
43	Rondelle de molette	1

N°	Description	Qté.
44	Roulement de la roue d’inertie	2
45	Roulement du pédalier	2
46	Roulement de la roue	4
47	Bague de la roue d’inertie	1
48	Bague du pédalier	2
49	Ecrou T1	1
50	Vis auto taraudeuse	15
51	Ecrou à collerette	1
52	Embout d’écrou	1
53	Ecrou du pédalier	2
54	Etrier du frein	1
55	Ecrou fin hexagonal M12	3
56	Ecrou à collerette M6	1
57	Ecrou de tension	1
58	Contre écrou M10	1
59	Vis M5 x 10mm	2
60	Rondelle M5	4
61	Ecrou hexagonal M8	4
62	Câble du frein	2
63	Vis M5 x 12mm	4
64	Bague du tube de selle	2
65	Boulon M10 x 16mm	4
66	Bras gauche du pédalier	1
67	Pédale gauche	1
68	Boulon M6 x 30mm	3
69	Boulon M6 x 40mm	1
70	Tampon du frein	2
71	Ecrou hexagonal M8	2
72	Rondelle plate	1
73	Boulon M10 x 25mm	1
74	Porte gourde	1
75	Console	1
76	Vis	2
77	Vis de la console	1
78	Vis	1
79	Bande scratch	1
80	Petit câble	1
81	Emetteur	1
82	Pince	1
83	Vis	1
84	Aimant	1

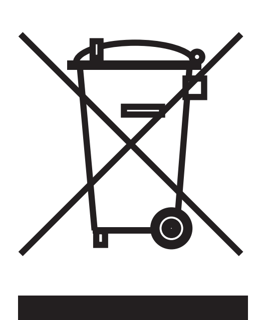
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

- Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)
- Nom du produit (voir couverture de ce manuel)
- Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figure à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L’UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l’environnement, la loi impose de le recycler lorsqu’il n’est plus en état d’être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l’environnement. Pour obtenir plus d’informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l’établissement où vous avez acheté ce produit.



CARACTÉRISTIQUES

Dimensions ouvertes (L x l x h) : 133 x 50,5 x 121 cm
Poids du produit : 51 Kg